

OHJEISTUS PÄIVÄKOTEIHIN

*TÄSSÄ OHJEISTUS LIIKUNTATEMPAUKSEN TOTEUTTAMISEKSI
LOHJAN PÄIVÄKODEISSA 7.2.19.*

Olemme keränneet leikki-ideoita, joita voitte käyttää liikuntatempauksessa päiväkodissanne torstaina 7.2. Voitte valita alla olevista leikeistä haluamanne määrän tai soveltaa niitä haluamallanne tavalla. Tärkeintä, että lapset pääsevät liikkumaan!

Liikuntatempauksen ideana on se, että lapset pääsevät ryhmissä kiertämään eri pisteitä ympäri päiväkodin aluetta, jossa leikillinen toiminta tapahtuu. Leikki tai tehtävä suoritetaan, jonka jälkeen jatketaan matkaa seuraavalle pisteelle.

Kisakallion Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijat ovat olleet apuna järjestämässä liikuntatempausta päiväkodeille.

MUKAVAA LIIKUNTATEMPAUSPÄIVÄÄ TOIVOTTAVAT -

Kisakallion Urheiluopiston opiskelijat

Lumiaarteet piilosilla

Ottakaa päiväkodista ulkoilmaan sopivia esineitä (esim. palloja, hiikkalaatikkoleluja, muovisia esineitä yms.)

Valitaan selkeä alue johon valitut esineet piilotetaan.

Valitaan kaksi joukkuetta esim. Lumitiikerit ja lumileopardit

Peli alkaa kun molemmat joukkueet ovat omilla puolillaan ja lähtevät yhtä aikaa etsimään piilotettuja esineitä.

Kun joku löytää esineen, pitää juosta tietyn alueen ympäri (esim. liukumäen) ennen kun esineen saa viedä oman joukkueen aarrearkkuun.

Peli päättyy pillin vihellykseen tai kun kaikki aarteet ovat löytyneet.

Lopuksi lasketaan aarteet ja se kummalla joukkueella on enemmän voittaa.

HUOMIOITA: Jako kahteen

Muistakaa kuinka monta aarretta piilotatte

Näyttäkää selkeästi rajat

Kertokaa pelin säännöt selkeästi

Jos aarteet eivät meinaa millään löytyä, voi pelin viheltää

poikki

Ei liikaa odottelua

Esineitä ei kannata piilottaa liian syvälle lumeen eikä siten, että niistä näkyisi pieni osa lumen päällä

Esineet voivat olla myös piilotettu lasten yläpuolelle

VÄLINEET: Ulkoilmaan sopivia esineitä, joita voidaan piilottaa

Talvivarustus lapsille päälle

Lumihirviöhippa

Yksi lapsista valitaan hipaksi eli lumihirviöksi, muut ovat rajatulla alueella esim. alueella jossa on paljon lunta, jossa pitää rämpiä. Pelataan tutuilla "kuka pelkää" säännöillä n. 10min.

Hippa vaihtuu kun lumihirviö saa jonkun kiinni. HUOM! Ensimmäisenä hippana ollut pääsee pois "hirviönä" olemisesta saatuaan jonkun toisen kiinni. Lumihirviö voidaan valita esimerkiksi vapaaehtoisten joukosta tai, jos kahdella on vaikka samanväriset pipot niin silloin he voivat olla ensimmäiset lumihirviöt. (Sääntöjä kannattaa muokata tarvittaessa)

Käärmehippa

Lapset asettuvat jonoon seisomaan ja ottavat edellä olevan vyötäröstä kiinni käsillä. Lapset voidaan asettaa jonoon, esimerkiksi pituuden tai ulkovaatteiden värin mukaan. Jonon ensimmäinen on hippa ja koko jono kulkee hipan perässä ja hippa pyrkii saamaan jonon viimeisen kiinni. Edellä olevasta ei saa päästää leikin aikana irti! Kun hippa saa jonon hännän kiinni, hippa siirtyy jonon perälle ja seuraavasta tulee uusi hippa.

Jos hippa ei meinaa saada jonon päätä millään kiinni, voi hipan vaihtaa esimerkiksi pillin vihellyksellä.

HUOMIO: Jos ryhmäkoko on todella suuri, voidaan muodostaa parijono, jolloi hippana toimii ensimmäinen pari.

Lumiolennon rakennus- kilpailu

Välineet: Lapiot, ämpärit, hiekkalaatikon muotit, kävyt, oksat, kivet ym. luonnosta/päiväkodin pihaympäristöstä löytyvät luonnonmateriaalit.

Huomiot: Ohjaajat voivat olla ryhmien mukana ideoimassa ryhmien kanssa lumiolentoja, jos näyttää siltä että lapset eivät pääse vauhtiin. Selkeä ohjaus ja lasten jakaminen ryhmiin.

- Jako 3-4 lapsen ryhmiin esim. jakamalla 3-4:een.
- Jaetaan ryhmille lapiota, ämpäreitä ym. apuvälineitä oman lumiolennon rakentamista varten.
- Otetaan oma paikka pihalta oman ryhmän kanssa, keksitään, rakennetaan ja nimetään oma lumiolento. Voidaan käyttää luonnonmateriaaleja (esim. kivet, kävyt, oksat jne) apuna lumiolennon koristelussa.
- Kun lumiolennot ovat valmiina, kierretään oman ryhmän kanssa katsomassa muiden aikaansaannoksia.
- Lopuksi äänestetään paras lumiolento asettumalla sen viereen seisomaan, ja eniten ääniä saanut olento voittaa.

Vuoren valloitus

Tehtävä:

- Lähdetään valloittamaan lumikasaa ja etsimään löytyisikö talvi eläintä vuoren huipulta (lumikasan päälle meneminen vapaavalintainen tapa)
- Lasketaan peppumäkeä alas

Rekiajelu = Liukumäki/pulkkamäki

Tehtävät:

- Pienet talven haltijat ovat saaneet aikaan, että liukurilla/pehva mäkeä pääsee mäkeä alas kovaa vauhtia
- Lasketaan vuorotellen (liukumäki/lumikasa)

Välineet:

- Liukuri, liukumäki, pulkkamäki

Kuviopiilo

Tehtävä:

- Talvi eläimet ovat levitelleet erilaisia hiekkakakku leluja, jotka pitäisi kiireesti kerätä
- Isommalla alueella piilotettu erilaisia hiekkakakku leluja
- Pyydetään tuomaan tietyn kuvioiset lelut (ohjaaja näyttää kuvion)
- Suoritus tapahtuu mahdollisimman nopeasti juosten

Välineet:

- Hiekkakakku leluja (värit)